



Anteckningar att ta med

FÖDA UTAN RÄDSLÅ



Din praktiska lathund

Föda Utan Rädsla Metoden



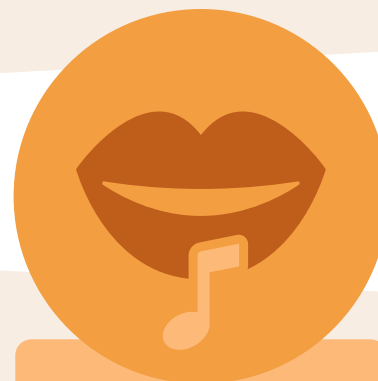
Andas

Andas mjukt och **ljudlöst**
Långsamt in, långsamt ut
Avsluta varje värk med en mjuk & djup suck



Tung

Släpp ner kroppen och bli tung
Slät panna, lös käke, tung i axlar, rumpa, lår
Säg och tänk tung och **neer**



Ljuda

Ljuda mörkt, jämnt och tydligt
- under hela utandningen
Krystvärkar: ljuda mmm med stängd mun, **mörkt**



Tänk

Tänk positivt: jag vågar, jag är modig!
Säg JA genom att ljuda **jaaa**
Tänk på ditt barn



Latensfasen ○ ●

Vila

40 s

Vila

Aktiva fasen ● ● ●

Vila

Nu Suck

60 s

Nu Suck

60 s

Vila

Krystfasen ● ● ● ●

Nu Suck

60 s

Vila

Nu Suck

60 s

Vila

Nu

60 s



FÖDA UTAN RÄDSLÅ

© Birth By Heart 2020

www.birthbyheart.com